

Пойте на здоровье!



Пение лечит, пение успокаивает, пение поднимает настроение... Обучая детей пению, мы укрепляем их здоровье.

В XX веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека.

Пение. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их.

Зарождающийся во время пения, звук, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье.

Пение очень хорошо действует на эмоциональное состояние человека.



Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (при их пропевании)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Пение полезно для здоровья!


Регулярные вокальные упражнения защищают верхние дыхательные пути от инфекций и стимулируют выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола).

Пение - это дыхание в биологически полезном ритме, благотворно сказывающемся на работе сердечной мышцы.

Пение помогает в лечении многих хронических заболеваний и депрессий.

Пение практикуется как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

С помощью пения можно улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, урегулировать свой вес.

 MyShared

Пение воздействует на речь ребёнка, как врач логопед: тренирует его речевой аппарат, одновременно исправляя произношение звуков.

Пение способствует развитию ребенка!

Занятия пением развивают у детей

- дыхание,
- слух,
- чувство ритма,
- память,
- талант к импровизации,
- стимулируют речевую деятельность.



Пение позволяет улучшить дикцию и постановку разговорной речи, и, как давно известно, даже исправить такой дефект, как заикание!

Но следует помнить, что для вокалотерапии, лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

Очень благотворное влияние пения на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При пении стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если вы со своим ребёнком будете постоянно петь, то это будет улучшать их лингвистические навыки. Лечебные свойства музыки никак не связаны с ее эстетической ценностью. Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке - до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, - 90 дБ. Так что делайте выводы!

В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

Маршевые песни-повышают активность, улучшают эмоциональное самочувствие.

- Пение колыбельных - для общего успокоения ,улучшения сна , для уменьшения злобности. нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.

- Совместное с ребёнком пение способствует повышению внимания, сосредоточенности .

- Улучшается ритм дыхания, снижает риск заболевания простудными заболеваниями, так как развивает объём лёгких.

Недаром все певцы живут намного дольше не поющих сограждан .

- Пение – это напряжённая физическая активность . Если пение « в небольших дозах», как любая другая физическая нагрузка , тонизирует, повышает аппетит, то громкое и долгое пение утомляет нервную систему, вызывает апатию .

- Пение способствует стимуляции творческой деятельности ,способствует развитию воображения.

-пение необходимо для улучшения самочувствия , настроения или расслабления организма, восстановления сил- недаром всем людям нравится совместное хоровое пение.

- Пение нормализует работу мозга , способствует развитию памяти.

Необходимо знать некоторые подробности пения с детьми:

- Нельзя давать маленьким детям слушать песни через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук. – Песни следует петь не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание, петь при сухой и тёплой погоде.

- При пении работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какие песни и какого ритма стоит включать ребенку, а какие нет.

Помните: « Взрослые» песни отрицательно влияют на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что они как бы "зомбируют" ребенка. Пение правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Старайтесь подбирать для малыша и пойте с детьми только детские песни

Музыкальная терапия противопоказана:

-детям с предрасположенностью к судорогам;

-детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
-детям, страдающим от отита;
-детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.
Пойте, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.

